

EMENTA

Creche, Jardim de Infância e ATL




Semana 10 a 14 Agosto de 2020

Segunda-feira	
Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Bife de peru grelhado c/ arroz Xau-Xau (ervilha, pimento, tomate, milho, ovo) ³
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas
Lanche	Leite simples (opção cevada) + Pão de mistura com queijo ^{1,7}

Terça-feira	
Sopa	Creme de coração e lentilhas
Prato	Salada russa de salmão com salada de tomate e cebola ^{3,4,7}
Dieta	Salmão grelhado com salada russa ⁴
Lanche	logurte líquido + Pão de mistura com compota de fruta ^{1,7}

Quarta-feira	
Sopa	Sopa de agrião e cenoura ripada
Prato	Ranchinho (massa, frango, vaca, couve, grão) ^{1,3}
Dieta	Carne cozida com massa e legumes ^{1,3}
Lanche	Leite simples + flocos de cereais de milho ^{1,7}

Quinta-feira	
Sopa	Creme de abóbora e coração
Prato	Bacalhau à Espanhola com salada (alface, pepino) ⁴
Dieta	Lascas de bacalhau cozido com batata e legumes ⁴
Lanche	Pão de mistura com queijo + Fruta da época ^{1,3,7}

Sexta-feira	
Sopa	
Prato	
Dieta	
Lanche	

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por motivos de abastecimento de produtos.

Nota: todas as refeições têm como sobremesa fruta fresca da época variada, excepto à quinta-feira onde poderá existir também a opção de gelatina.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷ Leite, ⁸frutos de Casca Rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de Enxofre e Sulfítos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



A Nutricionista

Patrícia Martins

(Cédula Profissional Nº 1151N)